

-

-

-

-

-

-

-

.

.

:

.

(- - -)

-

(-)

:

-) -

-) -

(

() -

-

يساهم في تعليم وتنمية المهارات الحركية واكتساب الصفات الارادية كالجرأه وقوة الارادة حتى تكون
اللاعب مستعدة مستقبلا على استعمال الأدوات والاجهزة والحركات الصعبة .

-

-

-

-

-

-

.

الاجهزة والادوات التى تستخدم فى جمباز الموانع

— — — — — — — —
— — — — — — — —

-

:

-

-

-

-

-

:

-

-

-

.

-

.

-

.

:

-

:

(- - - - -)

-

- - - - -)

-

(

:

-

)

(... - - -

-

:

.

-

(-) .

-

:-

-

.

-

-

-

-

-

-

... .

.

-

... .

-

-

-

-

.... - -)

-

:

: ()

:

-

-

.

-

-

.

() :

:

-
-) -

(.....

-
-
.

() :

:

-
-
-
-
-
.

() :

:

-
-
-
.

() :

.

:

- ()

()

.

-	
-	
by-	
by -	

-	
by-	
by-	
-	

by -	
by -	
-	
-	

by -	
-	
-	
by -	

ما يجب اتباعه فى دروس الجمباز

-

-

-

-

-

-

.

Forward Roll:



- " "

- () " "

.

-

.

- ()

.

-

:

-

.

:

-

.

:

-

-

-

-

-

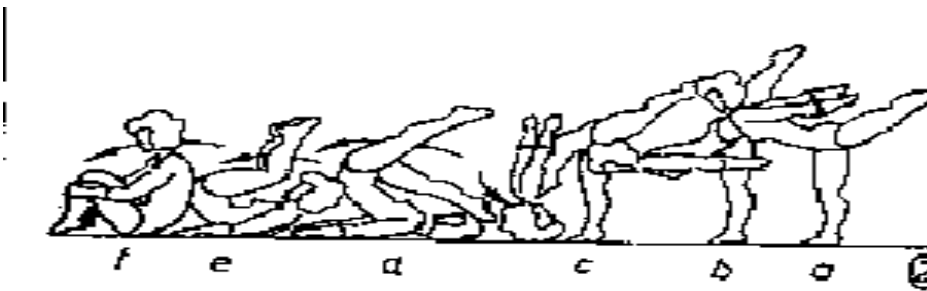
-

.

-

:

()



Backward Roll:



:

-

-

-

-

-

-

:

-

:"

"

-

(

)-

()

-

.

()

-

.

-

(

)-

.

(

-

)-

- :

- :

- :

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

:

.

-

()

-

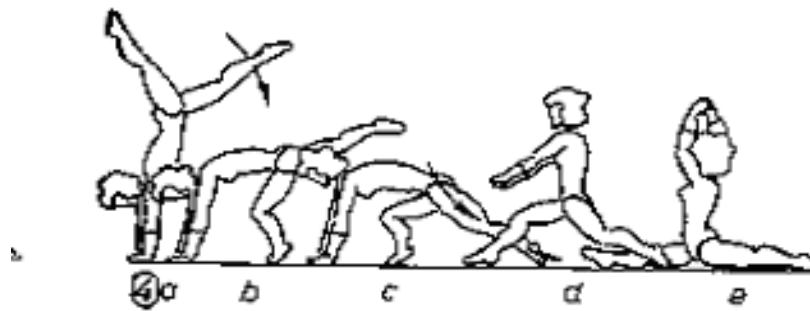
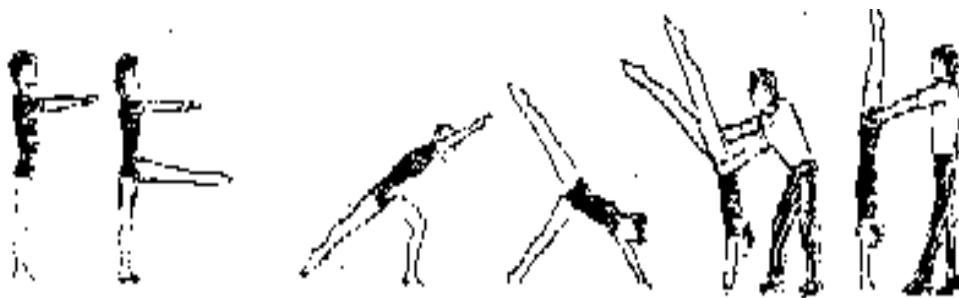
{ } -

-

-

Handstand :

-



:

-

-

-

-

:

-

.

:"

"

-

()

-

(.)-

.

(.)-

()-

.

-

(-)

-

.

-

:

-

:

-

.

:

-

-

-

()

-

-

-

-

-

:

-

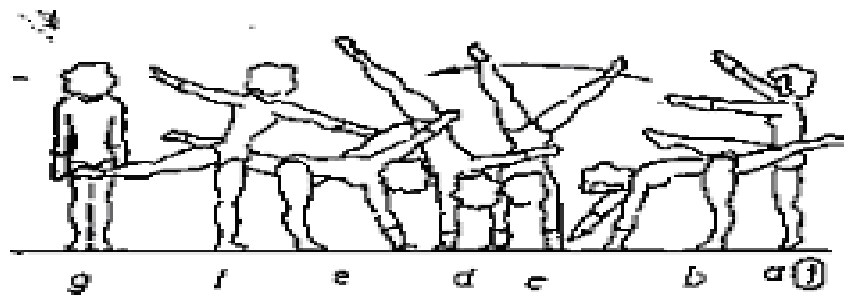
.

-

.

-

Cartwheel:



- .
- " " :
- () () .
- () ()
- ()
- .
- (- -)
- .()
- .
- .
- ()
-

- :

- :

.

- :

-

.

-

-

-

-

- :

.

-

.

-

-

-

.

-

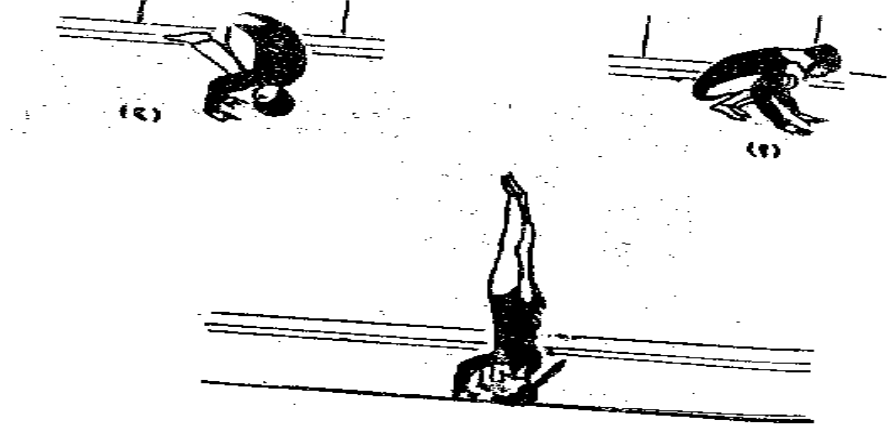
)

(.

٧- القبة



الوقوف على الرأس



() -

-

() -

-

-

-

-

() -

-

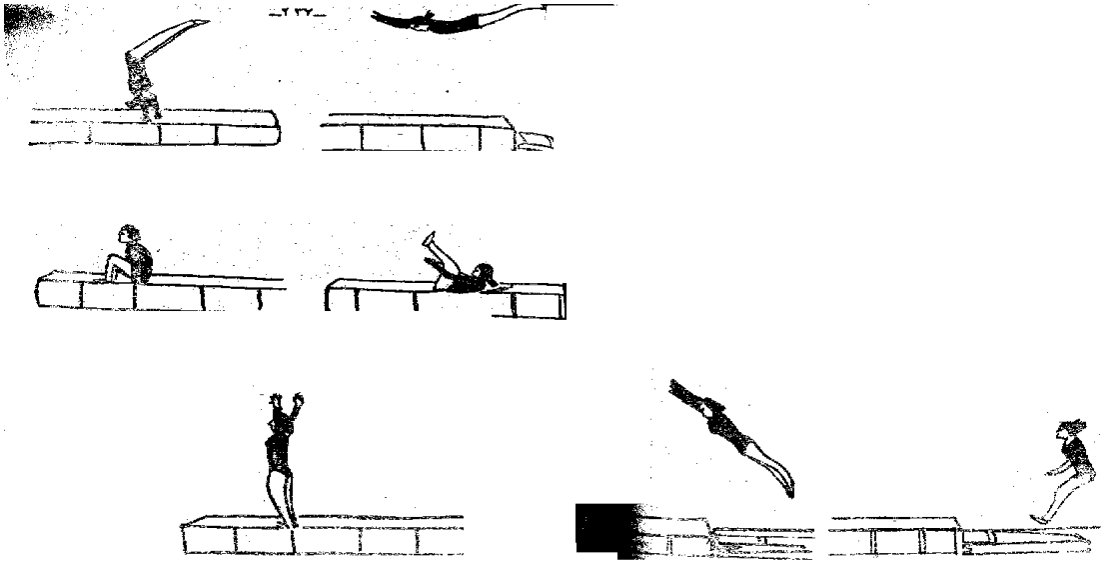
-

-

-

-

.



()

-

-

- - - .

()

-

-

.

-

.

-

.

-

-

.

-

-

-

-

.

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

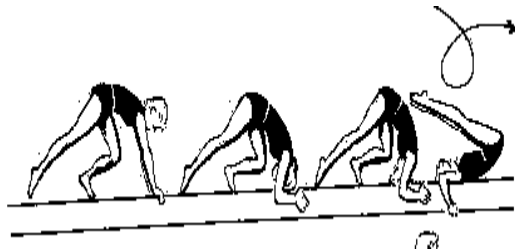
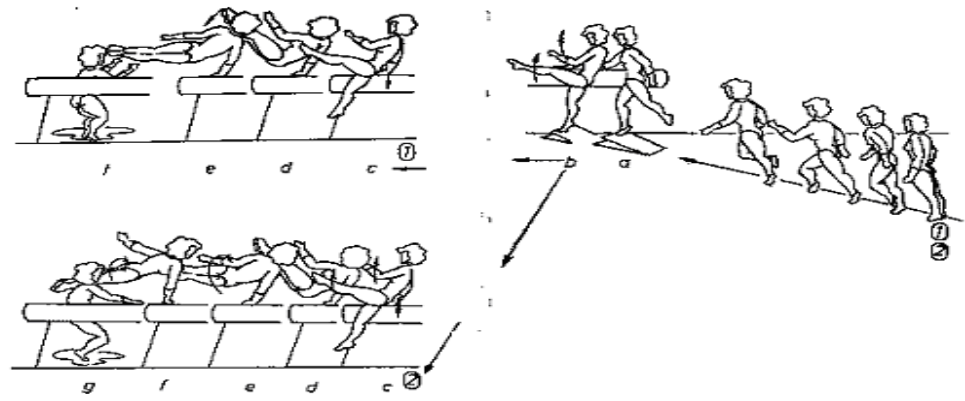
-

-

-

-





()

() -

.

.

-

.

-

.

-

-

.

-

() -

.

-

.

-

() -

.

- ()

تمارين لتنمية الرشاقة

-

-

-

-

- ()

-

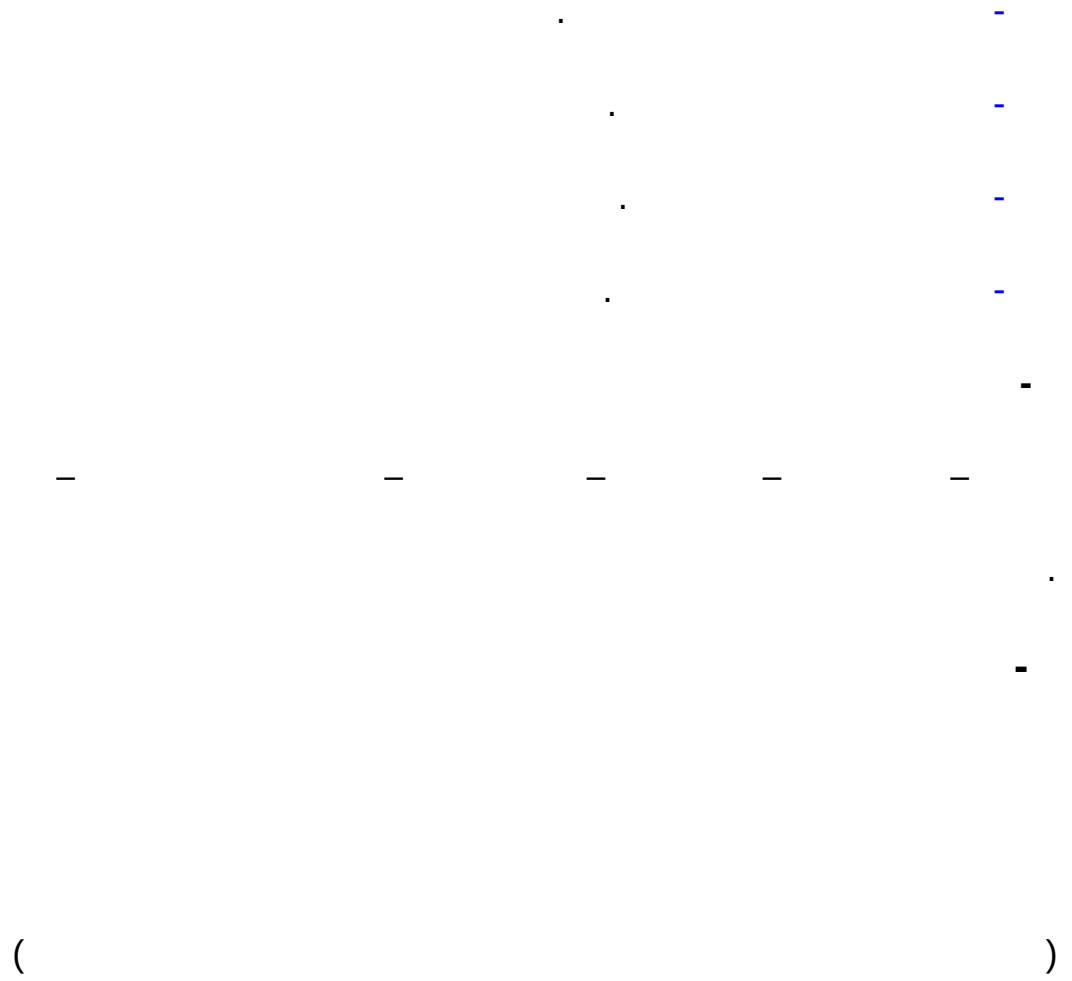
- ()

-

-

-

-





() -

() -

() -

() (-) () -

()

() -

() -

.

() -

.

:

.

.

.

.

.

.

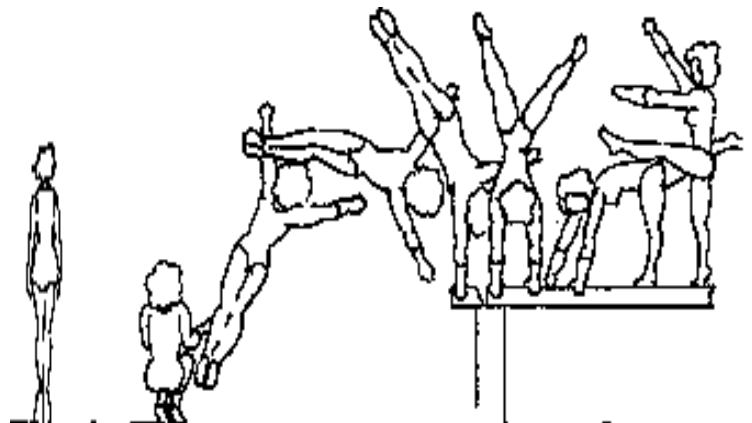
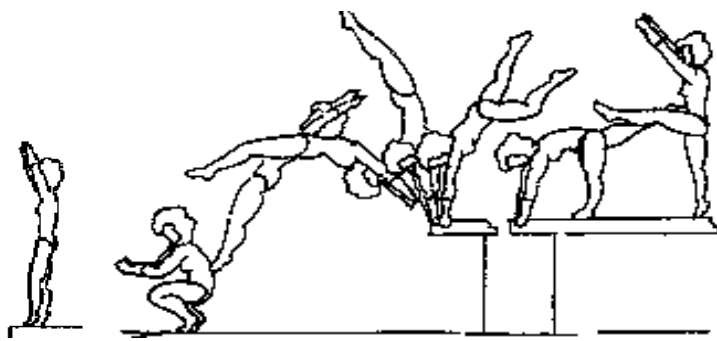
.

.

.

.

.



- :

— —
()

(-) () -

·
() () () -
() -

·
-

-

·

(-) () -

() (-) ·

() -

·

()

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

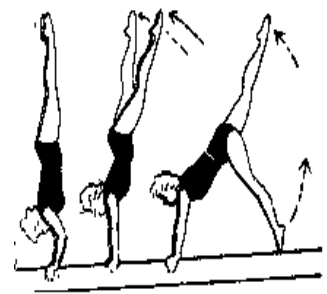
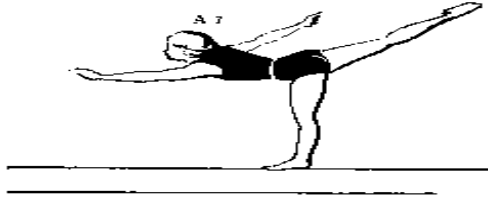
-

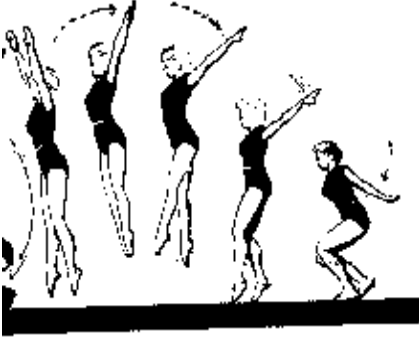
-

-

()







الشقلبة الجانبية على اليدين في منتصف العارضة



:

:

:

-

-

()

-

-

.

-

:

-

.

.

:

•

-

.

-

.

-

.

:

-

:

•

-

.

-

.

-

.

(

-

)

-

.

.

-

-

.

-

.

-

-

.

-

.

-

-

.

-

-٤-

:

وتستغرق هذه المرحلة زمنا قصيرا جدا ،والارتكاز يجب ألا تزيد مدته عن أجزاء من الثانية وفي هذه المرحلة يكون دفع الذراعين في اتجاه مضاد للجسم.

:

•

() -

.

-

() .

-

-

.

-

-

.

- :

:

.

:

.

.

- :

:

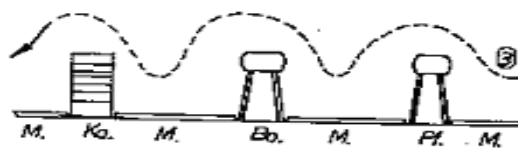
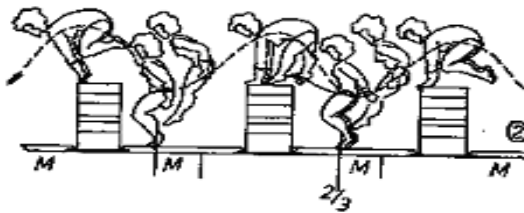
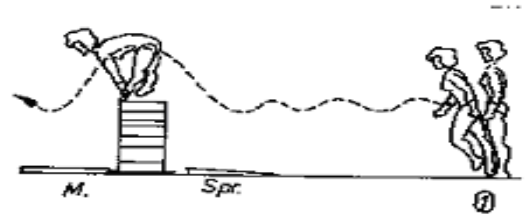
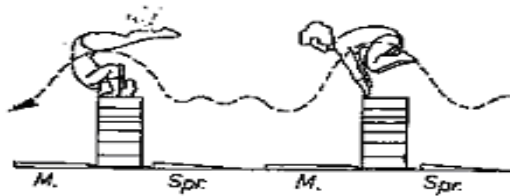
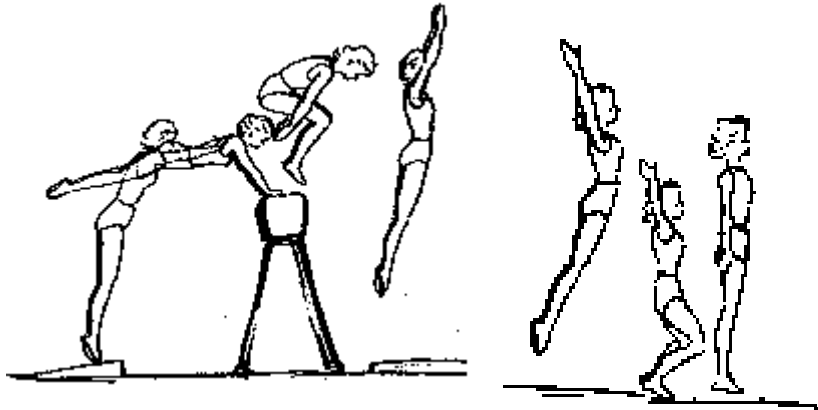
- (:)

.

- ()

- تأدية الهبوط بالطرق السابقة على الأجهزة المختلفة للجمباز .

() :



-

- -

.

-

() -

() -

(-) (-) () -

() -

() -

.

-

-

-

-

-

.

-

.

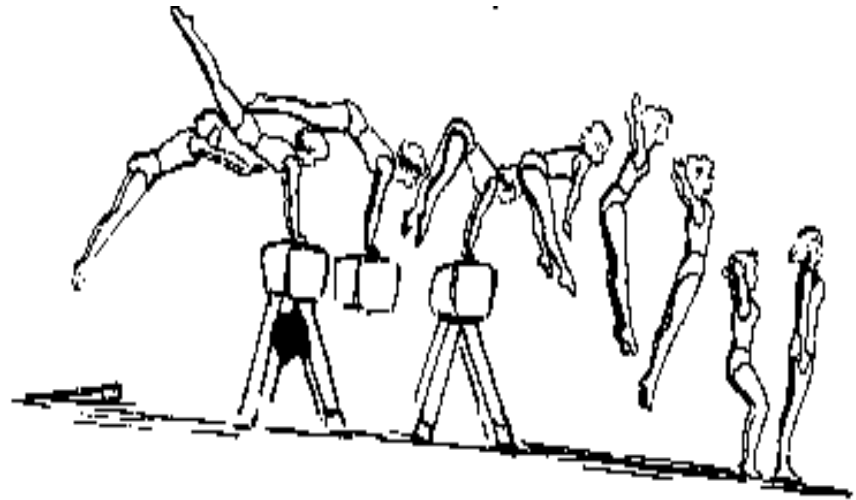
-

-

.

-

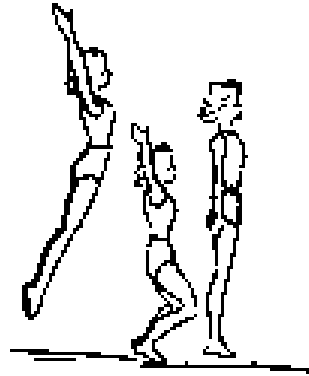
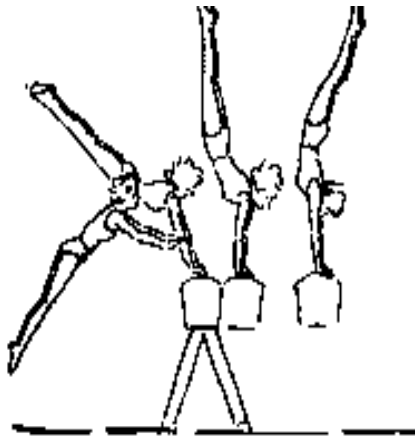
-



()

()

:



-

-

-

-

-

-

-

() -

.

() -

-

-

-

-

-

-

()

-

.

-

.

-

.

-

:

x

-

x

-

-

-

x

()

-

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

.

.

.

-

-

.

-

.A

.

.

.

.

)

.(

.

(A)

.

.

.

B

-

-

.

B -

.

B -

.

B -

.

B -

.

A

.

-

.

-

.

-

B

.	
.	
.	
.	
.	()

"A

A	-
B	-
B	-
B	-
B	-
B	-
C	-
C	-
A	-
B	-
A	-
B	-
B	-
C	-
A	-
B	-
C	-

:

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

(A)

() (.)

-

()

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

A

-

(B)

-

-

.

B

-

.

B

-

.

B

-

.

B -

A

.	-
.	-
.	-
.	-
.	-
.	-
.	-
.	-
.	-
.	-
.	-
.	-

()

.	
.	

()

() :

() :

:

-

:



() () - .

- .

(Balance Over) : (.) -

() () .

(- - -) (.) : ❖

. (.) : ❖

■

■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

(A)

—

A

■

(B)

$$\cdot \left(\quad \quad \quad \right)$$

—

—

—

1

A,B ()

-:

. ()

:

.	
.	
()	

:

:

.

()

-

.	
.	
()	

()

-

-

()

:

.

-

-

()

-

.

-

.

-

.

- : ()

.

- : ()

.

- : ()

.

- : ()

.

4 - www.spoorts.com

5- www.gamnastic.com